

Tiia Vehkanen

Virikkeellisen toiminnan kehittäminen yksityiseen vanhusten hoi-
vakotiin

Hoitotyön koulutusohjelma
2017

VIRIKKEELLISEN TOIMINNAN KEHITTÄMINEN HOIVAKOTIIN

Vehkanen, Tiia
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Toukokuu 2017
Sivumäärä: 33
Liitteitä: 3

Asiasanat: viriketoiminta, kehittäminen, ikäihminen, toimintakyky

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää virikkeellistä toimintaa yksityiseen vanhusten hoivakotiin. Tarkoituksena oli tehdä henkilökunnalle työväline, jonka avulla viriketoiminnan järjestäminen olisi päivittäistä ja laadullista. Opinnäytetyöntekijän tarkoitus oli perehtyä ikäihmisten toimintakykyä tukevaan ja ylläpitävään virikkeelliseen toimintaan. Opinnäytetyö tehtiin projektiluontoisesti.

Projekti alkoi loppupalvesta 2015 kun olin yhteydessä yksityisen hoivakodin johtajaan. Sieltä tarjottiin aiheeksi virikkeellisen toiminnan laadullinen kehittäminen ja siihen liittyvän teorian tekeminen. Aihe valikoitui henkilökunnan toiveita kuunnellen. Virikkeellinen toiminta siirtyi hoivakodissa laaduntarkkailun alaisuuteen helmikuussa 2016. Projekti oli työväline, jonka tarkoituksena oli kehittää yksilöllistä virikkeellistä toimintaa ja sen laatua.

Aluksi tarkoitus oli tehdä pelkkä tiedosto, jossa on teoriaa virikkeellisestä toiminnasta sekä uusia menetelmiä ja keinoja järjestää yksilöllistä ja laadukasta virikkeellistä toimintaa. Työn edetessä kuitenkin tuntui luonnolliselta tehdä myös viikko-ohjelma, jota henkilökunnan on helppo toteuttaa. Viikko-ohjelma sisältää jokaiselle viikon päivälle virikkeellistä toimintaa kuten liikuntaa, musiikkia ja aivojumbppaa. Sen ei kuitenkaan ole tarkoitus olla sitova vaan sen on antamassa mallia. Teoriaan pohjautuva tiedosto on rinnalla antamassa tukea ja uusia työvälineitä järjestää virikkeellistä toimintaa.

Kyselin noin kuukauden käytössä olon jälkeen arviointilomakkeella onko viikko-ohjelma ja teoriaosuus palvellut heidän tarvettaan virikkeellisen toiminnan kehittämisessä. Annoin myös jatkotutkimushaasteen, että he tekisivät kyselyn uudestaan esimerkiksi puolen vuoden kuluttua, jolloin näkyisi paremmin onko työvälineet jääneet pysyvään käyttöön ja onko niistä ollut hyötyä.

Projektille tehdyt tavoitteet täyttyivät melko hyvin. Teoriaosuuteen ei juurikaan ehditty tutustua kuukauden käytön aikana ja lisäksi a-talosta ei arviointilomakkeeseen vastannut kukaan. Kaikesta huolimatta ainakin b-talon vastuksien mukaan molemmat sekä viikko-ohjelma että teoriaosuus koettiin hyvänä ja ne olivat palvelleet virikkeellisen toiminnan kehittämisessä hoivakodissa.

THE DEVELOPMENT OF STIMULATING ACTIVITIES FOR A NURSING HOME

Vehkanen, Tiia
Satakunta University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing
May 2017
Supervisor: Myllymaa, Tapio
Number of pages: 33
Appendices: 3

Keywords: stimulating activity, elder people, functioning capability

The purpose of this thesis was to develop stimulating activities for a private nursing home for the elderly. The aim was to provide the staff with a tool that would help them organize stimulating activities on a daily basis and in a qualitative way. The maker of this thesis intended to get oriented in stimulating activities that support and maintain functionality in senior citizens' lives. Thesis was created in a project-oriented way.

The project started late in winter 2015 when I contacted the manager of a private nursing home. They provided me with a subject for the thesis: qualitative development of stimulating activities and forming a theory concerning that. The staff's wishes were taken into account when the subject was selected. Stimulating activities became quality controlled in February 2016. The project was a tool designed to improve the individual stimulating activities and their quality.

At first the objective was only to create a computer file with theory about stimulating activities and new ways and methods to coordinate them in an individual and high quality manner. But as the project progressed, it seemed natural to also make a weekly schedule that was easy for the staff to implement. The schedule contains stimulating activities for each day, such as exercise, music and brain teasers. It is not meant to be binding but directive. Theory-based file goes alongside work giving support and new tools to organize activities.

After about a month of using the file I made a survey asking if the weekly schedule and theory section have helped the staff to improve stimulating activities. I also challenged them to do the survey again after six months or so in order to see better if the tools have stayed in everyday use and if they have been useful.

The objectives set for the project were fairly well achieved. The staff didn't have much time to acquaint themselves with the theory section and no one from building A answered the survey. On the whole the answers from building B show that both the weekly schedule and the theory section were considered good and they had been useful tools for developing stimulating activities in a nursing home.

.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	VIRIKKEELLINEN TOIMINTA	6
2.2	Toimintakyvyn ylläpito arjessa on myös virikkeellistä toimintaa	7
2.2.1	Muistisairaahan tukeminen	9
2.2.2	Mielenterveys- ja päihdeasukkaan tukeminen.....	11
3	VIRIKKEELLISEN TOIMINNAN ERI MUOTOJA JA NIIDEN VAIKUTUKSET	12
3.1	Musiikki virikkeenä	12
3.2	Liikunta virikkeenä	14
3.3	Puutarhan hoito ja muut kotityöt virikkeenä.....	17
3.4	Kädentaidot ja taide virikkeenä	18
3.5	Kognitiivinen virike	19
3.6	Muu aistivirikkeellinen toiminta.....	23
3.7	Muu virikkeellinen toiminta	25
4	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	25
5	PROJEKTIN SUUNNITTELU	26
6	PROJEKTIN TOTEUTUS	27
7	ARVIOINTI	30
8	POHDINTA.....	31
	LÄHTEET	33
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön ja projektin tarkoituksena oli kehittää laadukasta ja yksilöllistä virikkeellistä toimintaa yksityiseen vanhusten hoivakotiin. Projekti alkoi ottamalla yhteyttä hoivakodin johtajaan lopputalvesta 2016. Henkilökunnalta kyseltiin toiveita aiheesta ja lähes yksimielisesti toivottiin uusia työkaluja virikkeellisen toiminnan pitämiseen. Aihe oli ajankohtainen, koska hoivakodissa virikkeellinen toiminta oli siirtynyt laadullisen tarkkailun alaisuuteen helmikuussa 2016.

Projekti oli työelämälähtöinen ja tarkoituksena oli, että jatkossa henkilökunnalla olisi paremmat työvälineet järjestää laadullista virikkeellistä toimintaa. Aikaisemmin virikkeellistä toimintaa oli aika ajoin. Ajatuksena oli aluksi tehdä pelkkä tiedosto jossa olisi teoriaa virikkeellisestä toiminnasta mutta nopeasti tuli ilmi tarpeellisuus myös viikko-ohjelman tekoon. Hoivakodissa ei ollut entuudestaan viikko-ohjelmaa tai muuta ohjeistusta virikkeelliseen toimintaan. Hoivakodissa oli ainoastaan suositus että virikkeellistä toimintaa tulisi järjestää päivittäin ja se ei ollut toteutunut.

Hoivakodissa on kaksi taloa joissa toisessa on perussairaita vanhuksia ja toisessa vanhuksia joilla on sekä mielenterveys- että päihdeongelmia. Asukaspaikkoja on yhteensä 33. Sekä viikko-ohjelman että teorian ovat samat molemmissa taloissa, koska henkilökunta tekee työvuoroja molemmissa taloissa. Kun ohjeet ovat samat molemmissa taloissa, on todennäköisempää että ne ovat selkeämmät koko henkilökunnalle.

Virikkeellisen toiminnan järjestäminen on aina kuulunut pelkästään henkilökunnan vastuulle. Hoivakodissa ei siis ole ylimääräistä virikeohjaaja tai muuta vastaavaa. Myös perushoitotyö on virikkeellistä toimintaa, jossa asukas kohdataan yksilöllisesti mutta tarkoitus on, että perushoivan lisäksi olisi päivittäin virikkeellinen toimintatuokio.

2 VIRIKKEELLINEN TOIMINTA

Virikkeellisen toiminnan tulisi olla osa jokapäiväistä elämää hoivakodeissa. Se on osa kuntouttavaa hoitotyötä niin vanhusten hoidossa kuin mielenterveys- ja päihdeasiakkaiden hoidossa. Virikkeellisellä toiminnalla voidaan ennaltaehkäistä passiivoitumista, voimavarojen hupenemista ja apaattisuutta. Virikkeellisellä toiminnalla tuetaan toimintakykyä ja sillä pyritään asukkaan elämänlaadun kohentamiseen vaikuttamalla hänen sosiaalisiin suhteisiin, ympäristöoloihin ja mielialaan. (Airila 2000, 7)

Vanhuspalvelulaissa sanotaan että kunnan velvollisuus on muun muassa huolehtia vanhusten hyvinvoinnin, toimintakyyn, itsenäisen suoriutumisen ja terveyden tukemisesta sekä turvata heidän tarvitsemat sosiaali- ja terveyspalvelut. Pitkäaikainen hoito tulee järjestää ensisijaisesti kodinomaiseen asuinpaikkaan tai yksityiskotiin. Pitkäaikaishoidossa oleville vanhuksille tulee järjestää mahdollisuus mielekkääseen toimintaan sekä sosiaaliseen vuorovaikutukseen. (Arslankoski, Lehtonen & Niskanen 2015, 167)

Erilainen harrastustoiminta ja sosiaalisten suhteiden ylläpito ja esimerkiksi puutarhatyöt parantavat toimintakykyä. Virikkeettömyys, yksinäisyys sekä passiivisuus näkyvät ikäihmisten psyykkisessä hyvinvoinnissa ja ne voivat altistaa esimerkiksi masennukselle. (Ihalainen, Kettunen, Kähäri-Wiik & Vuori-Kemilä 2009, 88)

Tärkeää on avustaa, tukea ja ohjata kuntoutujaa niin että voimavarat tulevat päivittäiseen käyttöön ja toiminta olisi itsenäistä, omista haluista ja kiinnostuksen kohteista lähtevää toimintaa (Ihalainen ym. 2009, 127).

Virikkeellisellä toiminnalla tarkoitetaan hoivakodin arjessa tapahtuvaa säännöllistä virikkeellistä yksilö- tai ryhmämuotoista toimintaa. Virikkeellinen toiminta on tavoitteellista ja tietoista tekemistä hoivakodissa. Työvuorolistaan on merkitty noin kukaudeksi ennakoon päivän toimintatuokion pitäjä, jonka vastuulla kyseisen päivän

tuokion valmistaminen ja pitäminen on. Toimintatuokiot kirjataan jokaisena päivänä. (Heimonen & Voutilainen 2004, 122)

”Kirjaamisella varmistetaan, että kaikkien hoitoon osallistujien on mahdollista saada riittävästi tietoa asukkaan tilanteesta oman toimintansa pohjaksi” (Heimonen ym. 2004, 122).

2.2 Toimintakyvyn ylläpito arjessa on myös virikkeellistä toimintaa

Toimintakyky tavallisesti jaotellaan kolmeen osa-alueeseen; fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen. Kyseiset osa-alueet ovat sellaisia joihin ihmisillä on tarpeita ja voimavaroja. On myös kognitiivinen eli älyllinen osa-alue, joka käsittää oppimisen, tiedon käsittelyn ja kielellisen toiminnan asioita. (Ihalainen ym. 2009, 9)

Kuntoutus tarkoittaa enimmäkseen kuntoutuksen palvelujärjestelmää eli palveluja ja toimenpiteitä, joilla tuetaan kuntoutujan toimintakykyä. Kuntoutumisen tukeminen on taas monialaista toimintakyvyn tukemista. (Ihalainen ym. 2009, 21)

Kuntouttava työote on sanan mukaisesti kuntoutumista edistävää toimintaa. Sen tavoitteena on auttaa kuntoutujaa hyödyntämään ja lisäämään omia voimavaroja. Kuntouttavan työotteen tarkoituksena on että kuntoutuja tekisi itse sen minkä pystyy, eikä niitä asioita tehtäisi hänen puolestaan. (Ihalainen ym. 2009, 23)

Voimaantuminen eli empowerment on lähtökohtaisesti kuntouttavan työotteen ja kuntoutumisen päämäärä. Kun asiakas tuntee tulleen kohdatuksi niin, että hän tuntee oman arvonsa ja ymmärtää voimavaransa ja mahdollisuutensa on asiakkaan ja työntekijän vuorovaikutus ollut parhaimmillaan. Tällöin voimaantuminen tuottaa tulosta, jossa asiakas löytää vaihtoehtoja ja valintoja sekä rohkaistuu päätösten tekemisessä, ja alkaa vaikuttamaan omaan elämäänsä aktiivisesti. Esimerkiksi vanhuksen voimavaroja ovat psyykinen ja fyysinen toiminnallisuus ja tukea antavat ihmissuhteet. (Ihalainen ym. 2009, 23)

On tärkeää että työntekijä on omaksunut kuntouttavan työotteen ja hän ymmärtää ja käyttää toimintakykyä edistäviä ja ylläpitäviä toimintakeinoja. Vanhuksen omatoimisuuden tukeminen tavallisissa arkitoimissa kuten vaikka pukeutumisessa, peseytymisessä ja kodin askareissa tulee olla kannustavaa ja ohjaavaa. (Ihalainen ym. 2009, 23)

Jokainen ihminen on arvokas ja ainutlaatuinen on lähtökohtana kun puhutaan kuntoutujan yksilöllisyyden kunnioittamisesta. Kuntoutujan tavoitteita ei voida asettaa ulkoapäin. Tavoitteet tulee sopia yhdessä kuntoutujan ja mahdollisesti omaisten kanssa hänen tarpeiden ja halujen mukaisesti. Jokaisella on kuitenkin oikeus mielekkääseen elämään. (Ihalainen ym. 2009, 29-30)

Vuorovaikutus ja vuoropuhelu työntekijän ja kuntoutujan välillä luo kunnioituksen yksilöllisyydestä joka perustuu tasa-arvoon ja keskusteluun. Kuntoutujan näkemysten kuunteleminen ja arvostaminen on työntekijälle olennaista ja tärkeää. Kuntoutujan selviytyminen arjen askareista erilaisin keinoin ja mahdollisimman itsenäisesti on kuntoutumista edistävän työotteen pohjimmainen tarkoitus. Kuntoutujan oma aktiivisuus kuitenkin edistää olennaisesti kuntoutumista. (Ihalainen ym. 2009, 29-30)

Voimavarojen vahvistuminen ja laajentuminen eivät etene jos omaa aktiivisuutta ei ole. Voimavarojen hyödyntäminen on olennaista kuntoutujakeskeisessä toimintamallissa, jossa puhutaan mahdollisuuksista puutteiden ja ongelmien sijaan. Tarkoituksena on löytää kuntoutujalle ajattelumalleja sekä keinoja joita kuntoutuja käyttää kuntoutumisessaan. (Ihalainen ym. 2009, 29-30)

Työntekijä joutuu ajattelemaan toimintansa, ratkaisujensa ja niiden perustelujen eettisyyttä koska kuntoutustyössä joudutaan välillä jollakin tapaa puuttumaan asiakkaiden yksityisyyteen ja itsemääräämisoikeuteen. Päätöksiä pyritään tekemään kuntoutujan ja mahdollisten omaisten kanssa mutta välillä päätöksiä tehdään kuntoutujan puolesta ja jopa vastoin hänen tahtoaan. (Ihalainen ym. 2009, 37)

Kuitenkin ihmisarvo on keskeisimpiä lähtökohtia sosiaali- ja terveysalan sekä kuntoutustyön ammattilaisille. Tarkoittaen sitä että ihmisellä on oikeus hyvään ja arvokkaaseen elämään sekä kunnioittavaan kohteluun ja hän on arvokas ja ainutlaatuinen. Osallisuus on oleellinen osa kuntoutustyötä. Se tarkoittaa kuntoutujalle mahdolli-

simman normaalia arkea ja elämää sekä oikeutta osallistua toisten ihmisten seuraan, harrastuksiin tekemiseen ja työhön. (Ihalainen ym. 2009, 37)

Kaikki tekeminen tulisi lähteä asiakaslähtöisesti. Asiakkaan voimavarat sekä yksilölliset tarpeet kuuluu ottaa huomioon. Kuitenkaan joka tilanteessa tämä ei tarkoita sitä että asiakas saa määrätä jokaisen tilanteen toimintatavan. Eettisesti asiakaslähtöisyys onkin välillä haastavaa. (Ihalainen ym. 2009, 46)

Työntekijän kannustaminen, tukeminen, neuvominen ja ohjaaminen arjen askareissa, auttaa sekä tukee kuntoutujaa. Asiakkaalle itselle jää päätöksenteko ja vastuu valinnoista pehmeässä holhouksessa. Työntekijä motivoi asiakasta tekemään omaksi parhaakseen ja vahvistaa samaan aikaan asiakkaan toivottavaa käyttäytymistä. Työntekijä joutuu välillä käyttämään suostuttelua, jonka tarkoituksen on vaikuttaa positiivisesti ja asiakkaan päätöksentekoon ja tahtoon. (Ihalainen ym. 2009, 39)

2.2.1 Muistisairaahan tukeminen

”Dementiaalla tarkoitetaan tilaa, jossa aivojen vaurioituminen aiheuttaa älyllisten toimintojen heikkenemistä ja erityisesti oppimiskyvyn ja muistin häiriöitä. Dementiaa voivat aiheuttaa monet keskushermoston sairaudet, puutostilat, myrkytykset tai lääkkeet” (Ihalainen ym. 2009, 86).

Toimintakyvyn ylläpitäminen ja tukeminen on lähtökohtana dementiaa sairastavan kuntoutuksessa. Muistin heikentymistä ja siitä johtuvia ongelmia ennaltaehkäistään parhaiten kaikenlaisella ihmisten välisellä ruumiillisella ja henkisellä aktiivisuudella sekä toimeliaisuudella. Aktiivisuuden ja vireystilan säilyminen antavat myös onnistumisen, mielekkyyden ja hyvänolon tunteita. Tosin aktiviteettien ei pidä olla liian vaikeita koska se voi aiheuttaa kuntoutujassa aggressiivisuutta ja ahdistuneisuutta. (Ihalainen ym. 2009, 86-87)

Laadukas muistisairaanhoido edellyttää osaavaa sekä riittävää henkilökuntaa, lääketieteellistä asiantuntemusta, taitavaa johtamista ja toimintakykyä ylläpitävää ympä-

ristöä. Muistisairauden luonteeseen kuuluu, ettei toimintakyky yleensä palaa ennalleen, vaan olennaista on toimintakyvyn ylläpitäminen. Tämä edellyttää hoitolaitoksilta virikkeellistä sekä sallivaa ympäristöä, jossa voimavaroja voidaan käyttää siinä määrin mitä niitä on olemassa. (Heimonen ym. 2004, 86-88)

Henkilökunnan työskentely edellyttää muistisairaahan voimavarojen tunteminen, jolloin toiminta voi olla tukea antavaa ja mahdollistaa toimintakyvyn ylläpidon. Henkilökunnan pitää toimia työssään niin, että kaikissa auttamistilanteissa tiedostetaan hoidettavan omat voimavarat ja kyvyt siihen mitä hän voi itse tehdä, ja missä hän tarvitsee joko suullista tai fyysistä ohjausta. Tulee myös muistaa että muistisairaahan päivät vaihtelevat, toisena päivänä hän voi tarvita ohjausta esimerkiksi pukeutumiseen ja toisena päivänä hän suoriutuu siitä itse. (Heimonen ym. 2004, 86-88)

Muistisairashenkilö tarvitsee toimintakyvyn ylläpitämiseksi kannustusta, selkeää ohjausta, aikaa ja mahdollisuuden tehdä itse. Onnistumisen tunne normaaleista askareista luo asukkaalle itseluottamusta ja osaamisen iloa ja se myös rauhoittaa muistisairasta. Sallivassa ympäristössä hyväksytään myös epäonnistumiset. (Heimonen ym. 2004, 86-88)

Jotta muistisairaahan asukkaan toimintakyky säilyisi hoivakodissa, tulee hänen voimavaroja käyttää ja niiden käyttöä pitää tukea. Hoitajat mukauttavat oman tekemisensä niin että asukas pääsee käyttämään omia voimavarojaan ja toimintakykyään. Hoitajat arvioivat jokaisen auttamistilanteen yksilöllisesti ja tiedostavat sen että muistisairaahan toimintakyky voi vaihdella päivittäin. Sallivassa ympäristössä annetaan muistisairaahan myös epäonnistua toiminnassaan. Hoitajien tulee luoda turvallinen ympäristö jossa vallitsee läheinen ja hyväksyvä ilmapiiri. Muistisairaahan ohjaaminen, auttaminen ja tukeminen hänen osaamisensa ja ymmärryksen tasolla ylläpitää hänen toimintakykyä. (Heimonen ym. 2004, 92)

2.2.2 Mielenterveys- ja päihdeasukkaan tukeminen

Mielenterveysasukkaalla fyysinen toiminta vähentää ahdistuneisuutta, masennusta, jännitystä ja se katkaisee negatiivisuuden kehän. Fyysinen kestävyys on kuitenkin heikompaa mielenterveysasukkailla kuin terveillä. Tämän vuoksi toiminnan tulee sisältää lepotaukoja ja toimintamuotojen vaihtelua sillä lyhytjännitteisyys sekä keskittymisvaikeudet ovat ominaisia mielenterveysasukkaille. Hyviä liikuntamuotoja on kävely, musiikkiliikunta, pelit ja rentoutumisharjoitukset. Haastavuutta tuo paikoiltaan pysyminen ja lääkkeiden mahdolliset sivuvaikutukset. On siis tärkeää tukea jokaista asukasta sellaiseen toimintaan johon hänen voimavaransa riittävät. (Ihalainen ym. 2009, 176-177)

Kuntoutujan omatoimisuuden, päätösvaltaisuuden ja itsenäisen suoriutumisen vahvistaminen arkielämässä on kuntoutumisen tukemisen perimmäinen tarkoitus. Näitä voimavaroja on oleellista edistää, vahvistaa ja ylläpitää niin että kuntoutuja voi olla tyytyväinen elämänsä laatuun. (Ihalainen ym. 2009, 22)

Toimintakyky tarkoittaa toiminnan lisäksi myös mahdollisuutta toimintaan. Kuntoutuja päättää itse oman toimintakykynsä käytöstä. Arjesta selviytymisen haasteet ovat aina yksilöllisiä. Passiivisuus ja motivaation puute voivat hankaloittaa arjen askareissa pärjäämistä. On haastavaa löytää kuntoutujan kanssa toimintoja, jotka aidosti virittävät kuntoutujan aktiivisuuden sekä motivaation. (Ihalainen ym. 2009, 62-67)

Kuntoutujan arkuus toimintaan, väsymys, masennus tai motivaation puute voi olla syy passiivisuuteen. Arjen askareista selviytymistä voi haitata kun kuntoutuja ei luota omaan kykyihinsä tai voimiinsa, tai taidot eivät ole riittävästi kehittyneet ja luotto omaan toimintaan on heikko. (Ihalainen ym. 2009, 62-67)

Palaute toiminnasta saa kuntoutujan ymmärtämään oman toimintakykynsä. Kun kuntoutuja saa palautetta jatkuvasti omasta toiminnastaan ja yrityksistään, voi hän kehittyä sen kautta. Palaute joka pyytää yrittämään ja on kannustavaa sekä myönteistä auttaa kuntoutujaa tekemään ja toimimaan. Kuntoutujan vastuun ottaminen arjestaan (itsestään huolehtiminen, pihatyöt, ruoanlaitto, vapaa-aika) omien voimavarojen mukaan yksin tai muiden kuntoutujien kanssa, on kuntoutumisen ja omatoimisuuden

kannalta tärkeää. Asiakkaan puolesta ei saa tehdä liikaa jolloin kuntoutuja itse saa tilaisuuden toimia ja ottaa vastuu jostain toiminnasta. (Ihalainen ym. 2009, 62-67)

Alkuun arjen askareet eivät välttämättä suju jouhevasti ja voivat viedä aikaa. On siis alkuun hyvä antaa aikaa ja tiivistä ohjausta sekä kannustamista, jolloin arkitoiminnot alkavat sujua itsenäisemmin ja jonka jälkeen tukea ja ohjaamista ei tarvitse enää yhtä paljon. On hyvä ottaa huomioon kuntoutujan ohjaamiskeinot sekä kognitiiviset taidot koska kuntoutumisen tarkoituksena on uuden oppiminen. Kun kuntoutujalla on vaikeuksia uuden oppimisessa, on ohjauksen oltava konkreettista ja pitkäjänteistä. (Ihalainen ym. 2009, 62-67)

3 VIRIKKEELLISEN TOIMINNAN ERI MUOTOJA JA NIIDEN VAIKUTUKSET

3.1 Musiikki virikkeenä

Musiikkiterapiaa on ollut olemassa jo vuosisatoja. 1920-luvu lopulla Suomessa aloitettiin ensimmäiset musiikkiterapia kokeilut kehitysvammaisilla, mutta nykyään sitä järjestetään eri-ikäisille eri elämäntilanteissa ja ongelmissa hoito- ja kuntoutusmuotona. (Haukka, Kivelä, Medina & Pyykkö 2006, 79)

”Musiikkiterapialla tarkoitetaan kaikkia niitä tietoisia ja suunnitelmallisia menetelmiä, joissa musiikkia tai musiikin erillisiä elementtejä (rytmi, harmonia, melodia, sointiväri) käytetään yksilön tai ryhmän hoidossa” (Haukka ym. 2006, 79).

Musiikki herättää tunteita ja ajatuksia, ja se vaikuttaa tahdosta riippumattomaan hermostoon sekä stimuloi aisteja. Musiikki auttaa edistämään hyvää oloa, toimintakykyä

ja itseilmaisua ja se ylläpitää vanhuksen aktiivisuutta sekä sen avustuksella voidaan tukea kuntoutusta ja hoitoa. (Haukka ym. 2006, 79).

Parhaimmillaan musiikki johdattelee muistoihin sekä merkityksiin ja se ilmentää vanhuksen sisäistä kokemusmaailmaa. Vanhuksen ideat ja niiden tulkinta ovat musiikin kokemisen lähtökohtana. Musiikkia on käytetty hoitomuotona siitä asti kun siitä ja kulttuurista on jälkipolville välittynyt. Musiikki puhuttelee vanhuksen sisäistä maailmaa, psyykettä ja se vaikuttaa vahvasti tunnetiloihin sekä mielialoihin. (Heimonen & Voutilainen 1998, 65-67)

Musiikki voi tuottaa iloa ja mielihyvää sekä rikastuttaa elämää. Käyttötarkoitus tulee ottaa huomioon kun valitaan musiikkia. On tarkoituksena luoda mielikuvia tai muistoja, rentouttaa tai rauhoittaa vai stimuloida. On tärkeää löytää musiikkia, joka liittyy kuulijoihin jotenkin ja jonka kuulijat kokevat itselleen tärkeäksi. Musiikki joka on tärkeää kuulijalle, herättää muistoja ja virittää keskusteluja muuta musiikkia paremmin. (Hakonen ym. 173-174)

Musiikki aktivoi koko olemusta ja se vaikuttaa usealla persoonallisuusalueella. Musiikki tuo tunteita sekä muistoja ja se tuottaa mielihyvää ja se myös aktivoi mielikuvitusta. Sen kuunteleminen aktivoi aivoja, se vilkastaa verenkiertoa sekä voimistaa aivojen toimintaa. Musiikin kuuntelu myös vahvistaa myös tarkkaavaisuutta, keskittymistä sekä kuuloaistia. (Airila 2002, 46)

Parhaimmillaan musiikki on sanatonta kokemusta, jossa luo turvallisuuden ja hellyyden tunnetta. Musiikkia kuunnellessa voidaan muistella siihen kuuluvaa elämäntilannetta, joten muistelua voidaan tehdä musiikin avulla. Muistelua musiikin avulla voi tehdä esimerkiksi niin että työntekijä hankkii musiikin (esimerkiksi sota-ajanlaulut, iskelmät, lavatanssimusiikki, kansanlaulut, vanhat lasten laulut, kehtolaulut, hengellinen musiikki) joka avittaa ilmapiiriin luomiseen, jossa muistot tulevat esiin ja alkavat elämään. (Haukka ym. 2006, 80)

Musiikki väline, jolla voidaan kokonaisvaltaisesti vaikuttaa ja tukea vanhuksen elämää sillä se herättää tunteita, kehoa ja ajattelua. ”Musiikin kuuntelu, laulami-

nen, soittaminen ja musiikkiliikunta ovat työtapoja, joita voidaan soveltaa terapeuttisesti vanhustyössä”. Musiikin käytöllä vanhustyössä voidaan saavuttaa seuraavia asioita kuten masennuksen vähentäminen, sosiaalisen kanssakäymisen, itsenäisyyden sekä elämänlaadun lisääminen, fyysisten toimintojen kehittäminen, muistin ja mui-
tojen herättäminen, itsetunnon sekä omanarvontunnon parantaminen ja tunteiden
purkaminen ja läpityöskentely. (Aalto, Hakonen, Koskinen & Päivärinta 1998, 200-
201)

Musiikkia voidaan käyttää muillakin tavoilla. Levyraadin pito, mielikuvien maalaaminen tai yhteisen tarinan kertominen ovat oivia tapoja tehdä musiikkiterapiaa. (Haukka ym. 2006, 80)

Vanhustyössä on paljon käytetty musiikkituokioita, niitä kun helppo järjestää. Muistelu-työn voi aloittaa musiikilla sillä se tuo esiin vahvoja muistoja sekä tunteita. On tutkittu että nuoruudesta tuttu musiikki tarjoaa virikkeitä sosiaalisiin tilanteisiin ja se tuottaa onnen sekä ilon hetkiä. (Hohenthal-Antin 2006, 64-65)

Monet hoitoalan ammattilaiset käyttävät musiikkia terapeuttisesti omassa elämässään esimerkiksi siivotessaan tai rentoutuakseen, mutta silti musiikkia ei uskalleta käyttää työvälineenä. Se on helpompaa kuin ajatellaan eikä työntekijältä vaadita kuin kiinnostus musiikkiin. Enemmän musiikin käytössä on kyseessä asenteista ja uskaltamisesta kuin osaamisesta. (Haukka ym. 2006, 80)

Kun musiikin ja liikunnan yhdistää se kohentaa psyykkistä hyvinvointia merkittävästi. Musiikin avulla vanhus pystyy ymmärtämään ja ilmaisemaan tunteita, hahmottamaan omaa olemista suhteessa muihin sekä ylläpitämään hyvinvoinnin tunnetta. (Solin & Tamminen 2013, 47)

3.2 Liikunta virikkeenä

Muistia tukee ja ylläpitää liikunta. ”Tutkimusten mukaan esimerkiksi puoli tuntia kolme kertaa viikossa liikkuneet ikäihmiset pysyivät pidempään toimintakykyisinä

kuin vähemmän liikkuneet”. Joten liikuntaan kannustaminen on välttämätön osa kokonaisvaltaista kuntoutumista. (Ihalainen ym. 2009, 88)

Keskeisimpiä osa-alueita iäkkäiden liikunnan ohjaamisessa ovat tasapainonhallinnan ylläpitäminen, ulkona liikkumisen lisääminen, alaraajojen kestävyys sekä lihasvoiman säilyttäminen ja lisääminen sekä kaatumisriskin pienentäminen. Lihasten surkastumista ja toimintakyvyn huonontumista voidaan hidastaa säännöllisellä liikunnalla sekä lihasten voimaa vaativalla toiminnalla. (Eloranta & Pulkkinen 2008, 64)

”Tasapainokyky on mukautumista painovoiman vaihteluihin eri asennoissa ja liikkeissä”. Vuoteessa maata selin tasapainoasti harjaantuu vähiten, joten pienetkin asentojen vaihtelut ovat hyvää harjoittelua ja ne parantavat tasapainoa. (Ihalainen ym. 2009, 141)

Liikunta hetkeä voi aina tehostaa iloisella ja mukaansa tempaavalla musiikilla. Esimerkiksi suomalainen kansanmusiikki nostaa tunnelmaa iloiseksi. (Haukka ym. 2006, 81)

”Terveysliikuntaa on kaikki sellainen fyysinen aktiivisuus, jolla on myönteisiä vaikutuksia terveyteen ja terveyskuntoon”. Elämäntavaksi muodostunut liikunta edistää parhaiten terveyttä. Vanhusten liikunnan tulisi olla toimintakykyä tukevaa, itsenäisyyteen sekä omatoimisuuteen kannustavaa, monipuolista sekä turvallista. Liikunta myös tuottaa hyvää oloa ja ylläpitää rohkeutta. (Lähdesmäki ym. 2009, 108)

On todennäköistä että vanhukset jotka eivät harrasta liikuntaa, kuolevat nuorempina kuin liikuntaa harrastavat vanhukset. Liikunta myös vähentää ahdistuksen sekä masennuksen oireita ja se lisää hyvää oloa. Liikunnalla voidaan tarkoittaa montaa eri asiaa kuten esimerkiksi kotitöitä, portaissa kävelyä tai puutarhanhoitoa. (Solin ym. 2013, 46)

Liikunnalla on myös muita etuja kuten kaatumisriskin väheneminen kun nivelten liikkuvuus paranee ja luut sekä lihakset vahvistuvat. Liikunnan harrastaminen vähen-

tää väsymystä, lisää puhtia sekä lisää tasapainoa ja kestävyyttä. Se myös parantaa unta ja vähentää ahdistusta ja masennusta. (Solin ym. 2013, 46)

Usein toistuva, säännöllinen, kuormittavuudeltaan sekä määrältään sopiva ja riittävä liikunta tukee vanhusten toimintakykyä. Liikunnan tulee vastata vanhuksen motorisia taitoja, fyysistä kuntoa, motivaatiotaan sekä kiinnostuksen kohteitaan. On muistettava ettei synny riskiä loukkaantumiseen tai vammautumiseen. Liikunnan tarkoituksena on kohtuullinen kuormitus ja hoitajan tehtävänä on kysellä vanhukselta kuormituksen tuntemuksia liikunnan aikana. (Lähdesmäki ym. 2009, 108-109)

Liikunnan harrastamisen mahdollisuus tulee olla myös silloin kun vanhuksen omat voimavarat ovat vähäiset. Vanhukselle on annettava mahdollisuus ohjattuun liikuntaan hänen kuntonsa ja mieltymystensä mukaan. Sänkyjumpan, musiikkiliikunnan tai istumavoimistelun ohjaaminen ja siinä avustaminen on jokaisen vanhuksia hoitavan hoitotyönammattilaisen jokapäiväistä työtä. (Aalto ym. 1998, 195)

Hollantilainen historianfilosofi Johan Huizinga on kirjoittanut että kaikissa kulttuurimuodoissa leikki on keskeinen asia. Leikki antaa elämään mielekkyyttä vaikka se ei varsinaisesti kuulu välttämättömiin elämäntarpeisiin. Huizingan sanoo että leikki on pohjimmiltaan vapaata toimintaa joka on elämän rikastuttaja. Kulttuuritekijänä leikki on välttämätön. Dementiayhteisönkin arjesta tulee tehtäväkeskeistä, tylsää ja rutinoitunutta. Kaiken luovan ja taiteellisen ja toiminnallisen alku on leikki. (Heimonen ym. 2004, 122)

”Huizingan mukaan leikki on pohjimmiltaan vapaata toimintaa, irtautumista aktiivisuuden ilmapiiriin, jolla on oma tarkoituksensa”. Säännöllinen leikkiminen rikastuttaa elämää. Leikki on välttämätön kulttuuritekijä joka täydentää ja kaunistaa elämää tehden siitä ihmiselle ja yhteisölle merkityksellisen. Hoivakotien arki olisi tylsää, rutinoitunutta ja tehtäväkeskeistä ilman hetkellisiä leikkituokioita. (Heimonen ym. 2004, 122)

Leikit ja pelit ovat mukava keino viettää aikaa yhdessä ja ne ovat osa kulttuuria sekä kansanperinteitä. Pelit ja leikit voivat parhaimmillaan antaa kokemuksia onnistumisen tunteesta, yhdessä olost, huomion saamisesta sekä uuden oppimisesta. Ne myös

antavat mahdollisuuden purkaa energiaa sekä aggressiivisuutta ja ne purkavat jännitystä. (Airila 2002, 49)

3.3 Puutarhan hoito ja muut kotityöt virikkeenä

Vanhuksille tuottaa elämyksiä kesäisin auringon ihastelu, puutarhanhoito ja pihalla oleskelu. Luonnosta löytyy myös itsestään runsaasti virikemateriaalia. Metsästä voi vaikka kerätä jokaiselle asukkaalle kiven jonka he saavat maalata haluamallaan värillä luovuudenkiveksi. Tärkeää on katsoa ympärilleen luovin silmin ja löytää uutta virikkeellistä toimintaa. (Heimonen ym. 2004, 123)

Vanhustyössä voidaan hyödyntää puutarhaa, kasveja ja luontoa. Vanhusten psyykkiseen, fyysiseen sekä sosiaaliseen toimintakykyyn vaikuttaa positiivisesti kasvien ja puutarhan hoito. Kasvien ja puutarhan hoitaminen on vanhuksen ehdoilla tapahtuvaa virikkeellistä toimintaa. Hoitotuokio voi olla pelkästään kukkien ja kasvien oppimista tai tuoksuihin tutustumista. (Lähdesmäki ym. 2009, 195)

Kasvit voivat herättää muistoja ja kasvien hoitaminen vahvistaa voimavaroja. Mieleen voi palautua lapsuudenkodin kukat ja kasvit. Kasvien hoito ja niiden kasvun kehittymisen seuraaminen vie ajatukset tulevaisuuteen. Vanhus saa myös samalla kauneuselämyksiä ja iloa. Kaiken lisäksi puutarhanhoito antaa vanhukselle huolenpitoon. Puutarhan hoidossa vanhus saa kokea itsensä tarpeelliseksi. Myös vuoteessa olevalle vanhukselle on tärkeää päästä nauttimaan kasvillisesta ympäristöstä. Vanhuksen pitää nähdä ulos, jotta hän näkisi taivaan, puita ja kasveja. (Lähdesmäki ym. 2009, 195-196)

Kasvit lumoavat tuoksuillaan, väreillään sekä muodoillaan rajattomasti. Ne luovat merkityksen juhliin, arkeen ja surun sekä onnen hetkiin. Vanhuksille vihreä ympäristö on tärkeä. Se luo psyykkisiä, sosiaalisia voimavaroja sekä esteettisiä havaintoja. Ympäristön, puutarhanhoidon ja luonnon positiivisista vaikutuksista voivat hyötyä kaikki ihmiset. Jo pelkästään kasvien ja luontokuvien katselu on todettu laskevan stressiä ja myös uupumus pienenee luonnossa. (Hakonen & Marin 2003, 212-215)

3.4 Kädentaidot ja taide virikkeenä

Luovuuden tulisi olla avoin kaikille ikään, sukupuoleen, rotuun, kuntoisuuteen tai toimintakykyyn katsomatta. Taidetoimintaan osallistuminen on itsensä toteuttamista ja omien luovien voimavarojen käyttämistä, se luo ihmisarvoa ja merkitystä. (Hohen-thal-Antin 2006, 16-18)

Taiteella on monia määritelmiä ja se on vanhuksen oma erityinen keino ilmaista itseään ja toteuttaa luovuutta. Taide on yksi kulttuurin peruselementeistä. Suomen Terveystieteiden edistämisen politiikkaohjelmaan kuuluu Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia toimintaohjelma (2010-2014) , jonka tavoitteena oli että jokaisella on oikeus ja tasavertain mahdollisuus tehdä itse taidetta sekä osallistua kulttuuritoimintaan. ”Kulttuurin vaikutukset hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi on tunnustettu poliittisella, hallinnollisella ja rakenteiden tasolla”. (Solin ym. 2013, 61)

Jotkut eivät pysty elämään ilman taidetta, se antaa voimaa ja energiaa arkeen. Mielikuvitusta tulee ruokkia säännöllisesti. Vahvat elämykset saavat ajatukset liikkeelle, ne kuljettavat meidät mielen maisemiin. Monen vanhuksen ympäristö ja pitkäaikainen koti on hoitolaitoksessa. Tällöin hoivalaitoksen tulee antaa mahdollisuus luovuuteen ja elämyksiin sekä tukea vanhuksen omaa kulttuuritaustaa. Vanhuksen tärkeää saada nauttia taiteesta joka vapauttaa, luo harmonisen tunnelman ja ilahduttaa. (Hyypä & Liikanen 2005, 104-105)

Taidetta tekemällä vanhus pystyy ilmaisemaan itseään erilaisin keinoin. Kaikki ihmiset ovat ilmaisukykyisiä joten taiteen käyttäminen innostamisen välineenä on perusteltua. (Heimonen ym. 2004, 123)

Taide on reitti sisimpään joko itse tehdyn tai vastaanottamisen kautta. Valmiiden teosten katsominen tai materiaaleihin koskeminen koskettaa ja liikuttaa mieltä ja se luo muistoja ja mielikuvia. Esimerkiksi maalauksessa näkyvä värimaailma tai kuva voi tuoda valtavan onnen tunteen. Kosketus voi viedä mennessään, esimerkiksi saven koskettaminen voi viedä lapsuuden muistoihin. Vaikka tekemisen lopputuloksena olisi vain savipallo, silti tekijä on voinut mielessään mennä eri paikkoihin ja aikoihin.

Taiteen näkeminen ja sen tekeminen eri muodoissa voivat ravistella mielikuvitusta ja sielua. (Hakonen ym. 2003, 155)

Työntekijä voi hankkia esimerkiksi vanhoja työkaluja tai tavaroita herättääkseen muitakin aisteja kuin kuuloaistia. Se miltä vanha tavara tuoksuu, kuulostaa tai tuntuu kädessä voi tuoda mieleen vanhoja muistoja. Tähän vielä yhdistettynä musiikki voi muistoja tulla mieleen syvältäkin. (Haukka ym. 2006, 80)

3.5 Kognitiivinen virike

Ikääntyneille tärkeää on niin sanottu aivojumppa, jonka tarkoituksena on ylläpitää aivojen ja hermoston reaktiokykyä sekä parantaa ja ylläpitää muistitoimintoja (Ihalainen ym. 2009, 142).

”Aivojumpan perusajatuksena on, että ei ole olemassa oppimis- tai toimintakyvyttömyyttä, vaan on häiriöitä, jotka estävät näkemistä, kuulemista, muistamista, puhumista ja toimimista” (Lähdesmäki ym. 2009, 193).

Aivojumppa parantaa sekä ylläpitää ajattelukykyä, keskittymistä, tarkkaavaisuutta, muistia sekä muuta vastaavaa. Monien käytännön toimien ja tehtävien avustuksella voidaan aktivoida näitä alueita. Niin sanottu kognitiivinen alue on aina aktiivinen jollakin tasolla kun ihminen toimii. Niitä voidaan harjoittaa aktiivisesti joko yksin tai ryhmässä. (Airila 2002, 53)

”Muistelu on tapahtuma, jossa ihminen palauttaa mieleensä unohduksissa olleita kokemuksiaan yksin tai vuorovaikutuksessa muiden kanssa joko spontaanisti tai ohjautusti.” (Haukka ym. 2009, 82)

Muistelu on kognitiivinen tapahtuma, joka ylläpitää osittain muistin toimimista. Muisteleminen voi tuoda lohtua ja se voi lohduttaa, viihdyttää ja virkistää sekä avustaa vanhusta sopeutumaan uusiin olosuhteisiin. (Haukka ym. 2009, 82-84)

Muistelu kuuluu merkittävänä osana ihmisyyteen. Muistot vahvistavat mielikuvaa siitä kuka vanhus on, kehen hän liittyy ja minkälainen merkitys elämällä on ollut vanhukselle. Vaikeiden elämäntilanteiden aikana muistot voi tuoda selviytymisvoimavaroja. Muistelun ominaisuuksien ja voimakkaiden reaktioiden takia se tuo hyvän välineen hoitajan että vanhuksen arkeen. (Heimonen ym. 1998, 103-104)

Muistelua tekevät kaiken ikäiset ihmiset mutta vanhuksille se on erityisen tärkeää koska heillä on runsaasti muistoja kerrottavana. Muistellessa vanhus tulee tietoiseksi itsestään, hänen identiteettinsä ja itsearvostuksensa vahvistuvat. Yksilöllisen kokemuksen lisäksi muistelulla on sosiaalinen puoli, muisteluryhmät ovat vuorovaikutustilanteita. On tärkeää että vanhus saa oman äänensä kuuluviin sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Muistelutilanne on aina ainutkertainen. (Aalto ym. 1998, 185-187)

Toiselle ihmiselle omien muistojen kertominen auttaa vanhusta kuuntelemaan itseään. Ryhmässä muisteleminen auttaa vanhusta näkemään toisen ihmisen ja vertailemaan omia ja toisen kokemuksia. Ryhmässä muistelu myös luo yhteisöllisyyttä ja toisten välittämistä. Ryhmämuistelussa jaetaan naurun, ilon ja nautinnon hetkiä. Muistelutuokiot voivat auttaa vanhusta ottamaan kontaktia muihin jatkossa ja se kehittää ilmaisutaitoja. (Haukka ym. 2009, 85)

Muistelu voi lähentää vanhusta ja häntä hoitavia. Vanhustyössä tulee muistaa että muistelun ei tarvitse olla aina suunniteltu tai ohjattu tilanne, vaan spontaaneilla muisteluhetkillä on myös suuri merkitys. Tärkeää on tarttua arjen pienien muisteluhetkien mahdollisuuteen. ”Kun vanhukselle osoitetaan kiinnostuneisuutta hänen muistoihinsa, hän saa tunteen omasta erikoisuudestaan ja arvokkuudestaan”. (Haukka ym. 2009, 85)

Ohjattua muistelua voidaan käyttää erilaisiin päivätoimintoihin osallistuvien vanhusien kanssa. Muisteluryhmää suositellaan käytettäväksi kaikille vanhuksille terveyden edistämiseksi ja elämän rikastamiseksi. Aiheiltaan muisteluhetki voi olla teemoiltaan avoin tai se voi olla kytketty erilaisiin aikoihin tai aiheisiin. (Haukka ym. 2009, 85)

Muistelussa voidaan käyttää esimerkiksi lapsuutta kuten ensimmäisiä muistoja, kotia ja perhettä, isovanhempia ja muuta sukua, leluja, leikkejä ja pelejä tai vuodenaikajuhlia. Nuoruudesta voidaan käyttää esimerkiksi koulumuistoja, muotia, ensirakkautta, ammatin hakemista tai ensimmäistä työpaikkaa. Keski-ikästä voidaan käyttää muistelun aiheena esimerkiksi töitä ja työpaikkaa, työtovereita, asuinpaikkaa, tärkeitä aikaansaannoksia, tärkeitä kirjoja tai elokuvia ynnä muuta sellaista tai tärkeitä luontokomeuksia/ympäristöjä. Muistelussa voidaan käyttää myös ennen ja nyt asetelmaa esimerkiksi opiskelusta ja ammatin hakemisesta, liikkumisvälineistä ja matkustelusta, kodintöistä, juhlista, harrastuksista, kommunikaatiovälineistä tai politiikasta. (Haukka ym. 2009, 85)

Muistelua voi olla monenlaista ja esimerkiksi muistelurasian tekeminen on yksi keino muistella. Muistelurasia tehdään vanhuksen näköiseksi, se voi olla rasia, purkki, laatikko tai muu vastaava. Siihen voi olla liitettynä esimerkiksi valokuva tai joku pieni esine mikä on vanhukselle tärkeä. Muistelurasian voi tehdä yksilölliseksi esimerkiksi liimaamalla siihen eri pintoja eri väreillä tai vaikka maalaamalla sen. Purkiksi voi ottaa vaikka maitopurkin josta käyttää pohja osaa rasiana. Voidaan myös tehdä muistelutaulu seinälle johon on kuvin ja kirjoituksin kerrottu mitkä asiat vanhuksella on tärkeitä ja mistä hän tykkää esimerkiksi näitä voi olla huumori, kauneus, kosketus tai muu vastaava. (Hakonen ym. 2003, 127)

Vanhuksen omia valokuvia on käytetty vanhustyössä vuosikymmeniä muisteluun sekä tuomaan vaihtelua vanhusten arkeen. Valokuvien tarkastelu ja niistä kumpuava keskustelu tuo esiin uutta tietoa vanhuksesta ja hänen elämästään. Valokuvamuistelun keskeisin asia on mitä vanhuksen mielessä tapahtuu. Valokuvan vaikutus on hyvin yksilöllistä ja siinä tapahtuu paljon sanatonta sekä sanallista kommunikaatiota. (Haukka ym. 2009, 87-88)

Muistelu voi parhaimmillaan tukea identiteettiä. Se voi myös antaa vanhukselle arvostetun ja mielekkään paikan yhteisössä. Muistelulla voi olla henkilökohtaisia tai sosiaalisia tavoitteita ja ne vaihtelevat tilanteen mukaan. Muistelu antaa voimavaroja uusissa elämäntilanteissa. (Hakonen ym. 2003, 130-131)

Muistelun tärkeydestä tulee myös kertoa vanhuksen omaisille. Heitä on hyvä rohkaista kuuntelemaan vanhuksen muistoja. Omaisten ollessa tietoisia muistelun merkityksestä on heidän ehkä helpompi jaksaa kuunnella vanhuksen kertomuksia jotka toistuvat useaan kertaan. (Haukka ym. 2009, 85)

Vanhuksen kanssa voi keskustella tasapuolisesti ja voimaannuttavasti. Ilman puhetta on mahdollista ilmaista ja kokea tunteita mutta puheessa tunteet on aina läsnä. Puhe ja tunnettyö sisältyy kaikkeen vanhustyöhön ja perushoivaan. Kun vanhus on puhumaton, korostuu puheella ja tunteella kommunikointi. (Hakonen ym. 2003, 122)

Vanhuksen kanssa keskustellaan yleensä jostain konkreettisesta tilanteesta kuten voinnista, vanhuksen elämäntilanteesta tai voidaan muistella. Keskustelu liittyy usein myös tilanteeseen jossa työntekijä tekee perushoitotyötä. Työntekijän tulee synnyttää hyvä keskustelutilanne ja kohtaaminen. Vanhuksen kanssa rauhallisuuden ja kiireettömyyden tunne ovat keskeisiä keskustelua ja kohtaamista määrittäviä asioita. (Hakonen ym. 2003, 123)

Hoivakodissa asuvan vanhuksen arki koostuu yleensä hetkittäisistä kohtaamisista esimerkiksi ruokailutilanteissa. Sellaiset hetkittäiset kohtaamiset mahdollistavat monitasoisia keskusteluhetkiä, joiden avulla vanhuksen identiteettiä ja tässä hetkessä elämistä voidaan tukea. Arkisissa tilanteissa voidaan puhua esimerkiksi eletystä elämästä tai muusta vastaavasta. (Hakonen ym. 2003, 124)

Keskustelu voi parhaimmillaan lisätä arvokkuutta ja vahvistaa identiteettiä. Keskustelua voi rikastaa motivoimalla vanhusta pyytämällä kertomaan vanhuksen kertomasta aiheesta lisää. Vanhusta voi esimerkiksi pyytää kertomaan yksityiskohtaisemmin tarinaa. (Hakonen ym. 2003, 125)

Keskustelun tärkeys tulee esiin puhumattoman vanhuksen kanssa. Tällöin keskustelun avulla ilmaistaan kosketusta ja perushoidon toimintoja. Puhumisen lisäksi käytetään myös muita aisteja kuten haju- ja tuntoaisteja. Liian usein puhumaton vanhus kohdataan hiljaa tai sitten ohi keskustellen, ihan kuin vanhus ei ymmärtäisi puhetta. (Hakonen ym. 2003, 126)

Keskustelun tarkoituksena on jättää hyvä ja turvallinen olo molemmille osapuolille. Vanhuksen kohtaaminen puheen, keskustelun ja tunteen kautta ovat osa inhimillistä sosiaalisuutta ja vuorovaikutusta. Keskustelu on tunteiden kokemista ja jakamista sekä välittämistä, identiteetin rakentamista ja arvokkuuden lisäämistä. (Hakonen ym. 2003, 124)

Keskustelu pitää yllä keskittymiskykyä, puhekykyä, mielikuvitusta, muistia, tarkkaavaisuutta sekä huomiointia. Kaikilla tulisi olla mahdollisuus puhumiseen joko ryhmässä tai kahden kesken. Henkisen vireyden perusteena voidaan käyttää spontaaneja juttelu hetkiä. Olisi myös hyvä järjestää ja pitää ohjattuja keskusteluryhmiä. Ryhmäkeskustelun aiheena voi olla esimerkiksi ajankohtaiset asiat kuten uutiset tai tapahtumat ynnä muut sellaiset. Muita aiheita voi olla kuvien katselu ja keskustelu, erilaiset pelit, runo- tai kirjallisuuspiiri tai lehdistökatsaus. (Airila 2002, 41-42)

Huumori syntyy parhaimmillaan vanhuksen omista kokemuksista kuten vitseistä, arjen kömpelyydestä tai kaskuista. Huumori tuo vastapainoa tekijöille jotka rajoittavat elämää. (Hakonen ym. 2003, 124)

3.6 Muu aistivirikkeellinen toiminta

Rentoutushetkiä voi olla monenlaisia. Musiikilliseen rentoutustuokioon voidaan liittää asukkaan koskettamista esimerkiksi pehmeiden siveltimillä tai palloilla. Musiikin olisi tällöin hyvä olla harmonista, tasaista ja yllätyksetöntä jolloin asukkaan ei tarvitse odottaa koska seuraava korkea ääni tulee. Tämä ei tarkoita että musiikin pitäisi olla klassista tai edes instrumentaalista. Musiikki voi olla rentoutusnauha josta kuuluu veden kohinaa tai muuta vastaavaa. (Haukka ym., 2006, 80-81)

Synnynnäinen taito on rentoutua mutta se voi unohtua elämän myötä. Taidon voi kuitenkin opetella uudelleen. Kyseessä on tajunnan tilan vaihteluista. Mieli ja keho tekevät tiivistä yhteisyyttä rentoutuessa. (Lähdesmäki ym. 2009, 127)

”Kun ihminen rentoutuu, aivojen sähkömagneettinen toiminta hidastuu, autonomisen hermoston toiminnot tasapainottuvat ja kehoon erittyy endorfiiniä”. Hyvää oloa ja kipujen lievittämistä aiheuttava endorfiini on mielihyvähormoni. Rentoutumisen tehtävä on vapautua turhasta jännityksestä. Rentoutunut vanhus kokee olevansa lepotilassa ja hän tuntee olonsa hyväksi ja rauhalliseksi. (Lähdesmäki ym. 2009, 127)

On tärkeää että hoitaja luo mieluisat olosuhteet vanhuksen rentoutumiselle. Molempien myönteinen asenne ja motivaatio edesauttavat rentoutumisen onnistumista. Tila jossa rentoutus tapahtuu, tulisi olla rauhallinen sekä lämmin. Vanhus puetaan väljästi ja lämpimästi ja hän saa valita itselleen asennon mikä hänestä tuntuu parhaimmalta. Osalle rentoutus tapahtuu mieluummin istualtaan ja osalle makuultaan. Alustan pitää kuitenkin olla sellainen missä vanhuksen on hyvä olla. Myös peittoja voidaan käyttää jotta vanhus pysyisi lämpimänä. (Lähdesmäki ym. 2009, 128)

Rentoutumisessa musiikilla on iso merkitys. Klassinen musiikki koetaan usein rentouttavana. Mutta on myös hyvä keskustella vanhusten kanssa mikä musiikki tai instrumentti koetaan rauhoittavana. Rentoutumiskeinoja ja rentoutustapoja on paljon ja erilaisia. Rentoutumista voi olla esimerkiksi hieronta, ulkoilu tai liikunta. Myös hengitysharjoitukset on oiva tapa rentoutua. (Lähdesmäki ym. 2009, 128)

Rentoutumisharjoittelun seurauksena mieli ja keho rauhoittuvat, virkistyminen lisääntyy, kehon yleinen jännitys vähenee, lihasjännitykset vähenevät, jännityksestä aiheutuvat kivut ja oireet lievittyvät ja poistuvat, lihasaisti harjaantuu, jolloin rentoutuja oppii tuntemaan rentouden ja jännityksen eron. Myös itse itsehallinta ja itseluottamus kasvavat, väsymys ja voimattomuus vähenevät, luovuus lisääntyy, oppimiskyky ja keskittymiskyky paranevat. Sekä stressinhallinta lisääntyy ja vähitellen rentoutuminen automatisoituu. (Lähdesmäki ym. 2009, 127)

Puhumisen lisäksi käytetään myös muita aisteja kuten haju- ja tuntoaisteja. Kun vanhuksen puhe ja kyky keskustella heikkenevät, puhumisen ja tunteiden välittämisen merkitys korostuvat. Silloin voidaan käyttää muita aistikanavia kommunikointiin. (Heimonen ym. 2003, 126-128)

3.7 Muu virikkeellinen toiminta

Hyvään vanhuuteen sisältyy mahdollisuus sekä oikeus taide- ja kulttuurielämysten saatavuuteen, on kyseessä sitten hoitolaitoksessa tai kotona asuvassa vanhuksesta. Kulttuuri ja ylipäättänsä kaikki luova toiminta antaa vanhuksille hyvät edellytykset kokea yhteisöllisyyttä ja merkityksellisyyttä. Kulttuuri antaa osallisuutta ja arvostusta. Pelkästään kulttuuripalvelujen käyttäminen vaan myös tuottaminen tulee olemaan osa vanhusten hyvinvointipalveluja sekä ennaltaehkäisevää ja kuntouttavaa hoitotyötä. (Hohenthal-Antin 2006, 14-15)

Vanhusten elämään tuovat vaihtelua erilaiset tapahtumat ja juhlat, joita pitäisi järjestää useasti. Niihin kuuluvat odotus, suunnittelu ja niihin valmistaudutaan sekä niitä muistellaan myöhemmin. Tapahtumat ja juhlat tuovat virkistystä arjen keskelle. Myös retket ovat hyviä virkistysmuotoja arkeen. Ne eivät kuitenkaan saa olla liian väsyttäviä ja pitkiä. On myös suositeltavaa että omahoitaja kävisi oman vanhuksen toivomissa kohteissa kahdestaan. Myös vanhusten omaisia sekä vapaaehtoistoimintaa olisi hyvä saada mukaan avustajiksi. (Airila 2002, 55-56)

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on kehittää laadukasta virikkeellistä toimintaa yksityiseen vanhusten hoivakotiin. Opinnäytetyö tehtiin projektiluontoisesti. Tarkoituksena on tehdä tiedosto joka sisältää teoriaa ja uusi keinoja järjestää virikkeellistä toimintaa hoivakodissa. Nopeasti havaittiin myös tarve viikko-ohjelmalle jota henkilökunnan olisi helppo toteuttaa perushoitotyön ohella.

Tarkoituksena on tehdä apuväline ja työkalu, jonka avulla hoitohenkilökunta pystyisi järjestämään päivittäistä laadukasta virikkeellistä toimintaa. Tavoitteena on että työkalu tuottaisi yksilöllistä ja laadukasta virikkeellistä toimintaa. Hoivakodin virikkeellinen toiminta asettui laaduntarkkailun alaisuuteen helmikuussa 2016, joten projekti on ajankohtainen ja työelämälähtöinen. Projektin tavoitteena on parantaa virikkeelli-

sen toiminnan laatua ja määrää sekä saada siitä yhtä tärkeä päivittäinen toiminto kuin perushoivasta.

5 PROJEKTIN SUUNNITTELU

Ennalta määritelty tavoite on aina projektin lähtökohtana. Iso osa projekteista tehdään oman työn lomassa ja niiden tavoite on kehittää yrityksen toimintaa. Projektin vastuuttaminen eli projektipäällikön valitseminen on tärkeä asia. Projektipäällikön vastuulla on projektin onnistuminen sekä eteneminen. Vastuun jakaminen usean henkilön kesken johtaa usein siihen, ettei kukaan ota vastuuta tekemisestä. Projektilla on aina omistaja, henkilö, joka vastaa projektin tuloksista sen päättyttyä. (Kettunen 2003, 15-16)

Projektilla on aina tavoite tai useita tavoitteita. Projekti päättyy kun tavoitteisiin on päästy. Projektin aikana tapahtuu useita muutoksia, kaikki eivät kuitenkaan vaikuta projektin toteuttamiseen. Asiakkaan tilaus on aina projektin lähtökohtana. Jokaiseen projektiin kuuluu riskejä ja epävarmuutta. Projekti joka on huonosti suunniteltu tai rajattu epämääräisesti on alttiimpi riskeille. Projektin ei tarvitse olla konkreettinen tuote vaan se voi myös olla pelkkä ratkaisu johonkin ongelmaan. (Ruuska 2007, 19-20)

Sisäinen kehitystarve tai asiakkaan tilaus voivat olla startti projektin alulle. Projektin kautta aletaan täyttämään tarvetta, jonka projektin omistaja on huomannut. Projektia aloittaessa pitää olla tarkka kuva siitä miksi projekti tehdään, mitä tuloksia siltä odotetaan ja mitkä resurssit on käytettävissä. (Kettunen, 2003, 46-47)

Tässä opinnäytetyössä hoivakodin johtajan ja henkilökunnan kautta tuli esiin tarve yksilöllisen ja laadukkaan virikkeellisen toiminnan kehittäminen hoivakotiin. Tavoitteena oli saada aikaan päivittäistä laadukasta ja yksilöllistä virikkeellistä toimintaa, ja sen tueksi tehdään viikko-ohjelma sekä teoriaosuus. Tärkein resurssi on opinnäyte-

työn tekijä, joka perehtyy vanhusten virikkeelliseen toimintaan ja suunnittelee toimivan viikko-ohjelman palvelemaan hoivakodin tarpeita.

Projektin vaiheet ovat aluksi tarpeen tunnistaminen, jonka jälkeen on projektin määrittely jonka tarkoituksena on selventää mikä projektin lopputulos ja tavoite on. Projektin omistajan johdolla tehdään projektin määrittely. Määrittelyn jälkeen alkaa yksi tärkeimmistä osista eli suunnittelu. Siinä syvennetään projektille asetettuja tavoitteita ja siinä varmistetaan että projektin toteuttajalla ja tilaajalla on sama näkemys projektin kulusta. Hyvä suunnitelma ei kuitenkaan koskaan ole valmis vaan se elää projektin etenemisen myötä. Projektia tehtäessä ulkopuolisen toimijan kanssa on myös aina tehtävä kirjallinen sopimus. (Kettunen 2003, 48-76)

6 PROJEKTIN TOTEUTUS

Projektin toteuttamiseen liittyy aina riskejä jotka voivat johtaa epäonnistumiseen. Riskit kuitenkin usein tiedostetaan etukäteen ja niitä pyritään hallitsemaan projektin aikana. (Kettunen 2003, 68) Tässä opinnäytetyössä riskinä on tiukka aikataulu sekä tavoitteiden täyttyminen projektin loputtua eli jos työvälineet eivät palvele hoivakotia ja ne eivät juurru päivittäiseen käyttöön siellä.

Tämä projektin sai alkunsa, kun olin yhteydessä vanhusten yksityisen hoivakodin johtajaan loppupalvesta 2015. Johtaja kyseli henkilökunnalta toiveita aiheesta ja melkein yksimielisesti toivottiin uusi työvälineitä virikkeellisen toiminnan järjestämiseen. Virikkeellinen toiminta oli myös siirtynyt helmikuussa 2016 laadun tarkkailun alaisuuteen joten projekti tuli todella tarpeeseen. Kävin keskustelemassa johtajan kanssa millaisia työvälineitä he kaipaivat. Itse olin jo ideoinut tiedoston jossa olisi teoriaa ja toivottavasti uutta, mutta ainakin uusinta tietoa virikkeellisen toiminnan järjestämiseen.

Hoivakodissa ei ollut entuudestaan viikko-ohjelmaa tai muuta vastaavaa mitä henkilökunta olisi voinut toteuttaa, joten päätimme että teen myös sellaisen palvelemaan heitä. Viikko-ohjelman tarkoituksena ei kuitenkaan ole olla sitova vaan se on antamassa mallia ja se on ohjaava. Henkilökunta saa silti itse päättää millaista virikkeellistä toimintaa järjestetään minäkin päivänä. Näin virikkeellisen toiminnan järjestämisessä säilyy mielekkyys ja se pysyy omaehtoisena toimintana.

Projekti on työelämälähtöinen ja tarkoituksena on, että jatkossa henkilökunnalla olisi paremmat työvälineet järjestää laadullista virikkeellistä toimintaa. Aikaisemmin virikkeellistä toimintaa on ollut aika ajoin. Välillä virikkeellistä toimintaa on päivittäin ja välillä saattaa tulla pidempi jakso, ettei toimintaa järjestetä ollenkaan. Ohjeistus on kuitenkin aina ollut että virikkeellistä toimintaa tulisi järjestää perushoivan lisäksi päivittäin.

Syitä miksi virikkeellistä toimintaa ei ole aina päivittäin johtuu esimerkiksi henkilökunnan kiireestä tai siitä ettei asukkaat halua osallistua. Varsinkin mielenterveys- ja päihdepuolen asukkaita on välillä hankala saada suostuteltua osallistumaan. Myös se että yhteisen virikkeellisen toiminnan järjestäminen, johon kaikki talon asukkaat pystyisi osallistumaan, on haastavaa. On kuitenkin tärkeää että virikkeellistä toimintaa on päivittäin vaikka kaikki ei siihen pystyisi osallistumaan. Vanhukset jotka eivät pysty itse osallistumaan voivat kuitenkin havainnoida vierestä muiden toimintaa. Virikkeellinen toiminta on iloa tuovaa yhdessä oloa ja tämä tunnelma välittyy myös niille jotka eivät pysty osallistumaan. Virikkeellistä toimintaa voidaan vaihdella niin että jokainen asukas huomioidaan omalla vuorollaan.

Hoivakodissa on kaksi taloa joissa toisessa on perussairaita vanhuksia ja toisessa vanhuksia joilla on perussairauksien lisäksi sekä mielenterveys- että päihdeongelmia. Asukaspaikkoja on yhteensä 33. Sekä viikko-ohjelman että teorian on tarkoitus olla samat molemmissa taloissa koska henkilökunta työskentelee molemmissa taloissa. Kun ohjeet ovat samat molemmissa taloissa, on todennäköisempää että ne ovat selkeämmät koko henkilökunnalle.

Virikkeellisen toiminnan järjestäminen on aina kuulunut kyseisessä hoivakodissa pelkästään henkilökunnan vastuulle. Hoivakodissa ei siis ole ylimääräistä virikeoh-

jaaja tai muuta vastaavaa. Välillä on myös talon ulkopuolista virikkeellistä toimintaa mutta se ei ole säännöllistä. Myös perushoitotyö on virikkeellistä toimintaa, jossa asukas kohdataan yksilöllisesti mutta tarkoitus on, että perushoivan lisäksi olisi päivittäin virikkeellinen toimintatuokio.

Isoin haaste tulee olemaan henkilökunnan motivoiminen virikkeellisen toiminnan järjestämiseen. Tarkoitukseni on saada virikkeellisestä toiminnasta yhtä tärkeä kuin perushoivasta. Helpoin tapa olisi että määriteltäisiin aika jolloin olisi virikkeellistä toimintaa mutta se ei onnistu, koska on aina tekijöitä jotka siirtävät aikaa kuten esimerkiksi lääkärikäynnit tai muut vastaavat. Kuitenkin paikat joissa olen nähnyt olevan tietyn ajan virikkeelliseen toimintaan, on se myös niissä paikoissa vakiintunut jokapäiväiseksi toiminnaksi. Kuitenkaan tässä hoivakodissa sitä ei haluttu lähteä edes kokeilemaan.

Myös asukkaiden motivoiminen voi alkuun olla haasteellista. Kuitenkin ongelma on ehkä enempi ollut henkilökunnan asenteesta toimintaa kohtaan. Kun asukkaita haetaan virikkeelliseen toimintaan, heiltä usein kysytään että ”Lähtisitkö virikkeelliseen toimintaan mukaan nyt?”. Kysymysasettelu tuo helposti kieltävän vastauksen. Vaikka asukkaille on oikeus itsemääräämiseen, on henkilökunnan velvollisuus taata hyvä hoito. Virikkeellisellä toiminnalla on pelkästään positiivisia vaikutuksia vanhukseen joten olisi suotavaa että siihen vanhuksset osallistuisivat päivittäin. Toki henkilökunnan vastuulla on katsoa onko vanhus voimissaan, jotta hän voisi osallistua virikkeelliseen toimintaan, mutta sen pitäisi olla itsestäänselvyys. Parempi lähestymistapa on ilmoittaa vanhukselle että ”Nyt mennään virikkeelliseen toimintatuokioon”.

Välillä on myös tilanteita kuten henkilökuntavajausta tai muuta vastaavaa, joka estää virikkeellisen toiminnan järjestämistä. Kuitenkin kun pidetään lähtökohtana normaalia päivää, on siellä varmasti aikaa järjestää noin viidentoista minuutin virikkeellinen tuokio. Hoivakodin johtajakin painottaa, ettei hän vaadi kuuta taivaalta vaan aivan pientä toiminnallista hetkeä esimerkiksi vaikka lehden lukua. Virikkeellisen toiminnan tekeminen ei tarvitse aina olla kovin suunniteltua vaan se voi olla spontaani ja lyhyen aikaa kestävä hetki, kuten vaikka keskustelu jostain ajankohtaisesta aiheesta.

7 ARVIOINTI

Ei ole olemassa kahta samanlaista projektia, joten jokaisesta projektista saadut tiedot ovat tärkeitä. Projektin aikana havaitut ongelmat ja kehittämismahdollisuudet tuodaan esille loppuraportissa. Loppuraportissa on yhteenveto siitä mitä projektista opittiin, mikä meni hyvin ja mitä jatkossa voisi tehdä erilailla. Projektipäällikkö vastaa loppuraportista ja se tehdään heti projektin loputtua (Ruuska 2007, 272-273).

Tulen arvioimaan projektin onnistumista kun viikko-ohjelma ja teoriaosuus ovat olleet käytössä noin kuukauden ajan. Arviointi tehdään palautelomakkeella, jossa kysytään onko työvälineet palvellut heidän tarpeitaan, ja onko virikkeellisen toiminnan järjestäminen kehittynyt työvälineiden tultua käyttöön. Kysyn myös perusteluja ja syitä miksi henkilö vastasi kyseisellä tavalla. Kysely jaetaan a- ja b-taloon erikseen jotta tuloksia voidaan myös vertailla talojen välillä. Kyselyssä kysytään myös toiveita miten jatkossa henkilökunta toivoo virikkeellisen toiminnan kehittyvän edelleen. Esitän myös hoivakodille toiveen ja jatkotutkimushaasteen, että he voisivat itse järjestää kyselyn uudestaan esimerkiksi puolen vuoden kuluttua, jolloin näkyisi paremmin onko työväline ollut hyödyllinen ja pitäisikö sitä jotenkin vielä kehittää.

Hain kyselylomakkeet noin kuukauden käytön jälkeen ja vastauksia tuli vähäisesti. A-talosta ei tullut yhtään vastausta. Kyselin perään miksi näin ja selitykseksi tuli, että henkilökunnalla oli ollut kiire ja vastaaminen siten unohtunut. Se on ikävää koska nyt tuloksien vertaaminen ei ole mahdollista. Tuloksista olisi tullut mahdollisesti selville myös toimiiko viikko-ohjelma samalla tavalla molemmissa taloissa vai olisiko ohjelma tarpeellinen muuttaa omanlaisiksi vastaamaan talojen omia tarpeita. Myöskään henkilökunnan omia toiveita miten he jatkossa vielä toivoisivat virikkeellisen toiminnan kehittyvän, ei nyt tullut esille a-talon puolelta.

B-talosta vastasi viisi henkilöä. Vastauksista selvisi että viikko-ohjelma oli palvellut virikkeellisen toiminnan kehittämistä joko vähän tai paljon. Yksikään ei vastannut että se ei ollut palvellut ollenkaan. Perusteluiksi vastattiin, että nyt kun valmis pohja ei tarvitse enää niin paljoa miettiä itse mitä tekisi. Se antaa hyvää mallia ja vaihtoehtoja toiminnan pitämiselle. Nämä toistuivat jokaisessa vastauksessa eri tavoin sanot-

tuna. Kysymykseen onko teoriaosuus palvellut virikkeellisen toiminnan kehittämisessä, vastattiin myös joko vähän tai paljon. Kaikissa vastauksissa luki joko, ettei ole ollenkaan ehtinyt lukemaan sitä tai sitten ettei ole ehtinyt lukemaan ajatuksella sitä läpi. Sitä pidettiin kuitenkin hyvänä koska siinä tulee selville se että virikkeellinen toiminta on yhtä tärkeää kuin perushoiva.

Kysymykseen miten toivoisit jatkossa virikkeellisen toiminnan kehittyvän, vastattiin sekalaisesti. Toivottiin että virikkeellisestä toiminnasta tulisi päivittäistä ja jokainen hoitaja ottaisi vastuun siitä, että sitä pidetään. Myös uusia välineitä kaivattiin käyttöön, kuten palikoita tai vastaavia. Toiveena oli myös vapaaehtoisten mukaan saaminen, joka piristäisi vanhuksia ja aktivoisi henkilökuntaa. Osa myös toivoi että käytettäisiin omaa mielikuvitusta ja innostettaisiin asukkaita enemmän mukaan toimintaan.

8 POHDINTA

Tätä projektia tehdessä olen itse saanut paljon uutta tietoa ja keinoja tehdä laadukasta ja yksilöllistä virikkeellistä toimintaa. Tunnustan myös itse kuuluneeni siihen ryhmään jolle virikkeellisen toiminnan järjestäminen on ollut aika pakonomaista. Nyt käsitan että se on johtunut siitä, ettei siitä ole ottanut aikaisemmin selvää, ainakaan näissä mittasuhteissa. Nyt minulla on paljon positiivisempi ja laajempi kuva siitä mitä kaikkea toimintaa vanhuksille voi järjestää. On myös ollut oleellista huomata kuinka eri tutkimuksissa on huomattu kuinka paljon virikkeellinen toiminta vaikuttaa vanhuksen vointiin positiivisesti. Teoriaosuus on niin laaja että sieltä löytyy varmasti jokaiselle vanhukselle joku osio, jota voi toteuttaa joka päivä perushoivan lisäksi. Edelleen hieman kyseenalaistan sitä miksi se ei ole sillä tavoin pakollista toteuttaa joka päivä kuin esimerkiksi perushoiva, se kuitenkin on yhtä tärkeää.

Projektin suunnitelma ja toteutus toteutuivat melko hyvin. Mietin että oliko kuukauden koekäyttö liian lyhyt aika siltikin koska monikaan henkilökunnasta ei ollut ehtinyt kunnolla tutustumaan teoriaosuuteen. Viikko-ohjelma oli onneksi löytänyt paikansa jokapäiväisessä toiminnassa. Olen siis siitä todella tyytyväinen että viikko-

ohjelma oli tullut tarpeeseen ja se on nyt käytössä ja kaikkien nähtävillä seinällä molemmissa taloissa. Arviointikaavakkeeseen oli aikaa vastata muutama arkipäivä ja se oli myös ilmeisesti liian lyhyt aika vastata vaikka kaikilla oli hyvin tiedossa tämä. Ehdotin myös johtajalle että uusi kysely voitaisiin suorittaa vaikka puolen vuoden kulutta uudestaan ja katsoa sitten onko se toiminut hyvin. Laadukas ja yksilöllinen virikkeellinen toiminta on sellaista että sitä voi kehittää jatkuvasti. Jokainen voi ottaa siitä selvää ja tuoda niitä työyhteisön tietoon ja käytettäväksi.

Ongelmaksi tuntuu muodostuvan ajan puute, joka oli myös syy siihen, ettei arviointikaavakkeisiin oltu vastattu a-talosta. Haasteena on siis ajankäyttö. Oman kokemukseni mukaan niissä paikoissa joissa on määritelty tietty aika virikkeelliselle toiminnalle, niissä myös sitä järjestetään joka päivä ilman tekosyitä. Harmi ettei tämä projektin kohde halunnut lähteä kokeilemaan sitä ehdotuksesta huolimatta. Jatkossa heidän tarvitsee saada jotenkin luovittua aika virikkeelliseen toimintaan ja varmistaa että jokainen työyhteisössä ottaa vastuun siitä, että sitä järjestetään päivittäin. He voisivat myös yrittää saada jotain vapaaehtoistoimintaa mukaan. Puhe olikin että josko joku muu opiskelija mahdollisesti ottaisi sen opinnäytetyönsä tarkoitukseksi.

LÄHTEET

- Aalto L., Hakonen S., Koskinen S. & Päivärinta E. 1998. Vanhustyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy
- Airila, A. 2002. Vanhusten viriketoiminnan perusteet: opas vanhustyöntekijöille. Kuntokallio
- Airila, A. 2000. Viriketoiminnan vaikutus vaikeasti dementoituneen käytösoireisiin. Opinnäytetyö. Helsingin yliopiston aikuiskoulutuskeskus ja Suomen Dementiahoitoyhdistys ry. Viitattu 23.3.2016. <http://www.ikainstituutti.fi/binary/file/-/id/1/fid/149>
- Arslankoski, V., Kari, O., Lehtonen, H. & Niskanen, T. 2015. Kuntoutumisen tukeminen. 1.-4. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy
- Eloranta, T. & Punkanen, T., 2008. Vireään vanhuuteen. Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Tammi
- Hakonen, S. & Marin, M. 2003. Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus
- Haukka, U-A., Kivelä, S-L., Medina, A. & Pyykkö, V. 2006. Vanhustenhoito. 1.-2. painos. WSOY Porvoo: Werner Söderström osakeyhtiö
- Heimonen, S. & Voutilainen, P. 2004. Dementoituvan ihmisen kuntoutuksen lupaus. Vammala: Tammi
- Heimonen, S. & Voutilainen, P. 1998. Kuntouttava työote dementoituvien hoitotyössä. Tampere: Tammer-Paino Oy
- Hohenthal-Antin, L. 2006. Kutkuttavaa taidetta: Taidetoiminta seniori- ja vanhuksissa. Jyväskylä: PS-kustannus
- Hyypä M. & Liikanen H-L. 2005. Kulttuuri ja terveys. Helsinki: Edita Prima Oy
- Ihalainen, J., Kettunen, R., Kähäri-Wiik, K. & Vuori-Kemilä, A. 2009. Kuntoutumisen mahdollisuudet. 4. uud. painos. Helsinki: WSOYpro Oy
- Kettunen, S., 2003. Onnistu projektissa. Juva: WSOY
- Lähdesmäki, L., & Vornanen, L. 2009. Vanhuksen parhaaksi ”Hoitaja toimintakyvyn tukijana. Helsinki: Edita Prima
- Ruuska K. 2007. Pidä projekti hallussa: Suunnittelu, menetelmät, vuorovaikutus. 6. tarkistettu painos. Helsinki: Talentum Media Oy
- Solin P. & Tamminen N. 2013. Mielenterveyden edistäminen ikääntyneiden asumis- ja hoivapalveluissa. Tampere: Juvenes Print- Suomen Yliopistopaino Oy

VIRIKKEELLISEN TOIMINNAN VIIKKOSUUNNITELMA

Yhteisöllinen virike

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Viikonloppu
MUSIIKKI VIRIKKEENÄ	KESKUSTELU VIRIKKEENÄ	LIIKUNTA VIRIKKEENÄ	"AIVOJUMPPA" VIRIKKEENÄ	KÄDENTÄIDOT JA KULTTUURI VIRIKKEENÄ	YHDESSÄOLOA
<ul style="list-style-type: none"> • musiikin kuuntelu • musiikki rauhoittajana • musiikki muistojen tuojana • levyraati 	<ul style="list-style-type: none"> • eri asioiden muistelu • keskustelu-hetki • lehden luku • kirjan luku 	<ul style="list-style-type: none"> • ulkoilu • leikit • pelit • tuolijumppa • torilla käynti 	<ul style="list-style-type: none"> • arvoitukset (kuvalliset ja sanalliset) • pelit • leikit • muistin virkistämistä eri tavoin 	<ul style="list-style-type: none"> • piirtäminen • maalaaminen • erilaiset kädentyöt 	<ul style="list-style-type: none"> • omaisten vierailut • elokuvien ja ohjelmien katselua (jumalan palvelus yms.)

Yksilöllinen ja ulkopuolinen virike

Muu yksilöllinen ja toiminnallinen virike	Muu yksilöllinen ja aistillinen virike	Muu virikkeellinen toiminta (ulkopuolinen taho)
<ul style="list-style-type: none"> • puutarhan hoito • kotityöt (pöydän kattaminen & korjaaminen, siivoaminen, leipominen yms.) • kukista huolehtiminen 	<ul style="list-style-type: none"> • hieronta • tuoksut • kauneuden ja ihon hoito • rentoutushetket • aistitoiminta 	<ul style="list-style-type: none"> • hartaudet • juhlat • retket • konsertit • kuorot • soittoryhmät • yhteistyö eri ryhmien/kohteiden kanssa (Martat, päiväkodit, kaverikoirat yms.)

Palautelomake: Virikkeellisen toiminnan kehittäminen yksityiseen vanhusten hoivakotiin

Vastaaja:

A-talo

Tekijä:

Tiia Vehkanen

Hoitotyön koulutusohjelma

Avoin Samk

1. Onko viikko-ohjelma palvellut tarvetta hoivakodissa virikkeellisen toiminnan kehittämisessä? (Ympyröi vastaus)

A) Paljon

B) Vähän

C) Ei yhtään

2. Perustele vastauksesi:

3. Onko teoriaosuus virikkeellisestä toiminnasta palvellut tarvetta hoivakodissa virikkeellisen toiminnan kehittämisessä? (Ympyröi vastaus)

A) Paljon

B) Vähän

C) Ei yhtään

4. Perustele vastauksesi:

5. Millä keinoilla tai miten toivoisit jatkossa virikkeellisen toiminnan kehittyvän hoivakodissa? (Jatka vastausta toiselle puolelle jos tarve)

Palautelomake: Virikkeellisen toiminnan kehittäminen yksityiseen vanhusten hoivakotiin

Vastaaja:

B-talo

Tekijä:

Tiia Vehkanen

Hoitotyön koulutusohjelma

Avoin Samk

1. Onko viikko-ohjelma palvellut tarvetta hoivakodissa virikkeellisen toiminnan kehittämisessä? (Ympyröi vastaus)

B) Paljon

B) Vähän

C) Ei yhtään

2. Perustele vastauksesi

3. Onko teoriaosuus virikkeellisestä toiminnasta palvellut tarvetta hoivakodissa virikkeellisen toiminnan kehittämisessä? (Ympyröi vastaus)

B) Paljon

B) Vähän

C) Ei yhtään

4. Perustele vastauksesi:

5. Millä keinoilla tai miten toivoisit jatkossa virikkeellisen toiminnan kehittyvän hoivakodissa? (Jatka vastausta toiselle puolelle jos tarve)